

Утверждаю:  
 директор МКОУ «СШ №11»  
 \_\_\_\_\_ О.М.Краюшкина

**МЕНЮ**  
**в лагере с дневным пребыванием «Дружба» МКОУ «СШ № 11» на 19 июня 2024г**

	наименование блюда	ВЫХОД		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		7-10 лет	11 лет и старше					
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Бутерброт с сыром	45	45	6,700	9,500	9,900	153,000	90
	Каша манная на молоке с сахаром	200	200	6,420	6,100	19,700	307,400	263
	Сырник	100	100	6,000	6,940	11,625	144,75	321
	Чай с лимоном	200	200	0,1	0	15,2	61	494
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>545</b>	<b>19,220</b>	<b>22,540</b>	<b>56,425</b>	<b>666,150</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>11,500</b>	<b>6,980</b>	<b>27,280</b>	<b>226,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	60	100	0,420	6,060	1,200	61,200	17
				0,700	10,100	2,000	102,000	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2,600	2,800	18,60	109,800	158
	Котлета мясная	90	100	16,020	15,750	12,870	257,400	381
				17,8	17,5	14,3	286	
	Капуста тушеная	150	180	5,550	5,400	5,850	94,500	423
				6,660	6,480	7,020	113,400	
	Компот из изюма	200	200	0,300	0,000	20,100	81,000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>28,370</b>	<b>30,950</b>	<b>79,100</b>	<b>710,600</b>	
				<b>31,540</b>	<b>37,820</b>	<b>82,500</b>	<b>798,900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Яблоко (поштучно)	100	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>1,400</b>	<b>0,600</b>	<b>10,000</b>	<b>139,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>60,490</b>	<b>61,070</b>	<b>172,805</b>	<b>1742,150</b>	
				<b>63,710</b>	<b>67,940</b>	<b>176,205</b>	<b>1830,450</b>	

Сумма на одного ребенка в день: 357 рублей 50 копеек